

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** Lansia dengan hipertensi sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, yang dapat memengaruhi tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan. Terapi SEFT, sebagai pendekatan yang menggabungkan elemen spiritual dan teknik pelepasan emosi, digunakan dalam penelitian ini untuk menilai pengaruhnya dalam mengurangi kecemasan di Posyandu Lansia Desa Mundurejo Kabupaten Jember.

**Tujuan:** Tujuan penelitian yaitu mengetahui perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara lansia pasien hipertensi yang menerima terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dibandingkan dengan yang tidak menerima terapi di Posyandu Lansia Desa Mundurejo Kabupaten Jember.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 lansia, yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji *paired sampel t-test*, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT di Posyandu Lansia Desa Mundurejo, Kabupaten Jember.

**Kesimpulan:** Terapi SEFT terbukti efektif menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. Pelaksanaannya di Posyandu Lansia Desa Mundurejo memberikan dampak positif bagi kesehatan mental lansia. Terapi ini membantu lansia merasa lebih tenang dan sejahtera secara emosional.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Hipertensi, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), Lansia.